คำตอบ
หลวงปู่ชา



พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

คำตอบหลวงปู่ชา

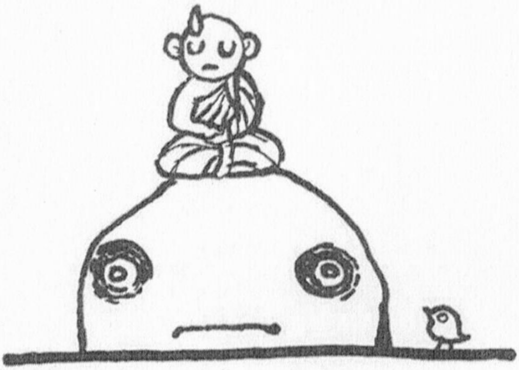
พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

ที่มา : หนังสือ "คำตอบหลวงปู่ชา"

(แปลมาจากการจดบันทึกของ *พระสุญโญภิกขุ* พระภิกษุ ชาวอเมริกัน เมื่อท่านลาสิกขาแล้วท่านได้พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ต่อมามีผู้แปลเป็นภาษาไทย หลวงปู่ชาให้พระวีรพล เตชะปัญโญ ได้ตรวจสอบและพิมพ์ฉบับภาษาไทย)

ภาพประกอบ : พระอภิรตโน

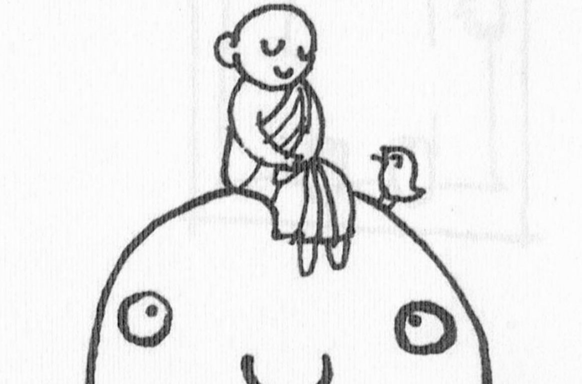
๑. ผมได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ยังไม่มีท่าว่าจะได้ผลคืบหน้าเลย



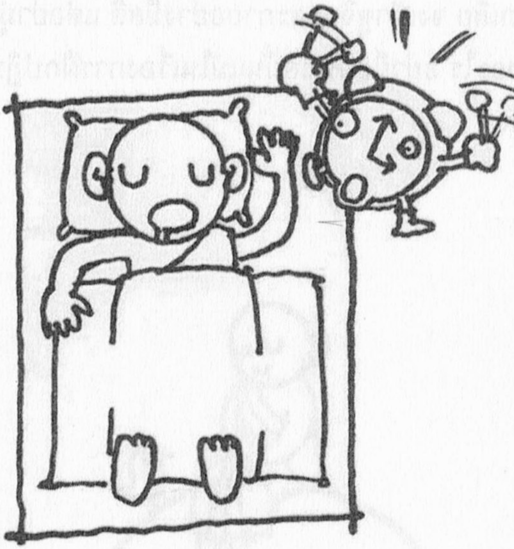
ตอบ

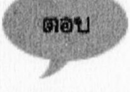
เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้นจะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืน

กลางวันก็ได้ แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยาก ที่จะบรรลุเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและความกระวนกระวายใจไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญญา (ที่แท้) จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้นจงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าดูจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นแม้ในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง



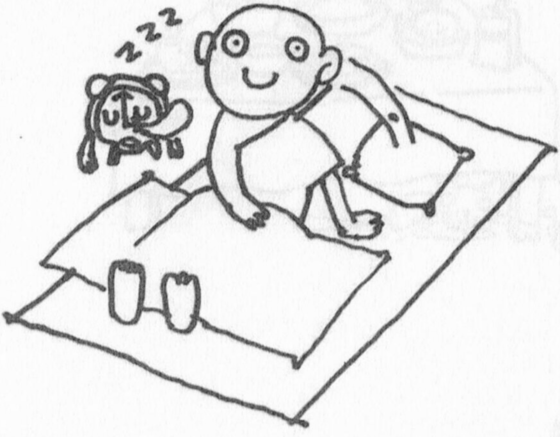
๒. เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรจะนอนมากน้อยเพียงใด



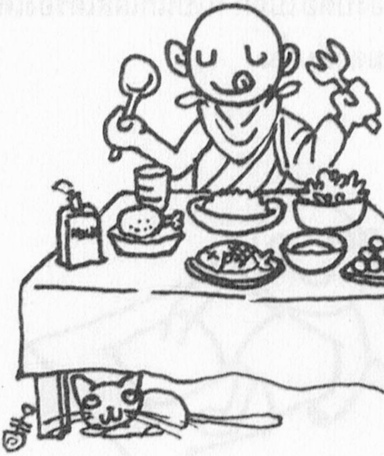


อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตามสิ่งที่

สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของท่านเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุมสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชาหรือซัดส่าย จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิต จนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้ว และยังซุกตัวของีบต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น



๓. เรื่องการขบฉันล่ะครับ ผมควรจะฉันอาหารมากน้อยเพียงใด



ตอบ

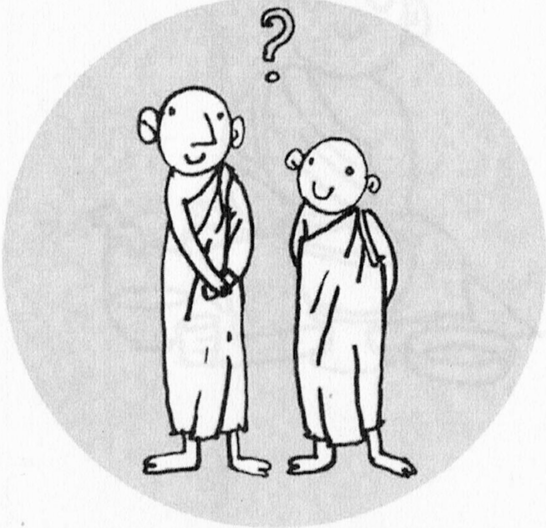
การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของท่านเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า จงหยุดแล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่

จำเป็นต้องอดอาหารจงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่าง ๆหาปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายของท่านใส่อาหาร



ที่จะฉันทั้งหมดลงในบาตรตามแบบธุดงควัตร แล้วท่านจะกะปริมาณอาหารที่จะฉันได้ง่าย เฝ้าดูตัวท่านเองอย่างถี่ถ้วน ขณะที่ฉันจงรู้จักตัวเอง สาระสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรพิเศษ ที่ต้องทำไปมากกว่านี้ จงเฝ้าดูเท่านั้น สำรวจตัวท่านเอง เฝ้าดูจิต แล้วท่านจึงจะรู้ว่า อะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน

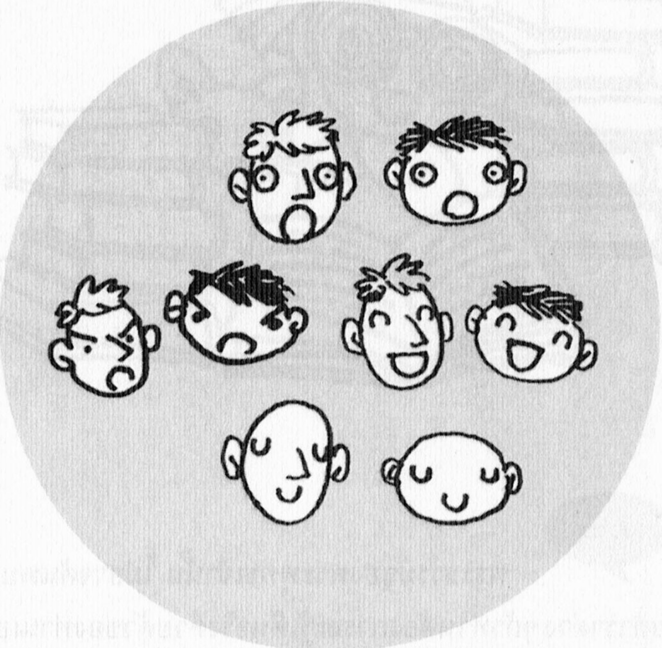
๔. จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่ครับ



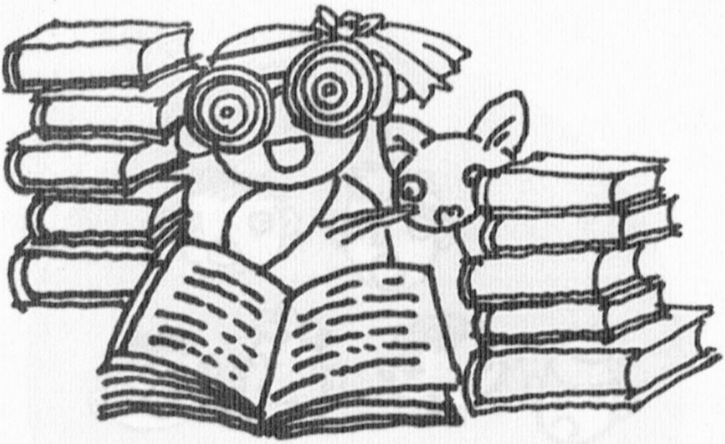
ตอบ

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ดูจากภายนอก ขนบธรรมเนียมประเพณีและภาษาที่ใช้อาจดูต่างกัน แต่จิตของมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าชาติใด ภาษา

ใด ความโลภและความเกลียดก็มีเหมือนกัน ทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และความดับแห่งทุกข์ก็เหมือนกันในทุก ๆ คน



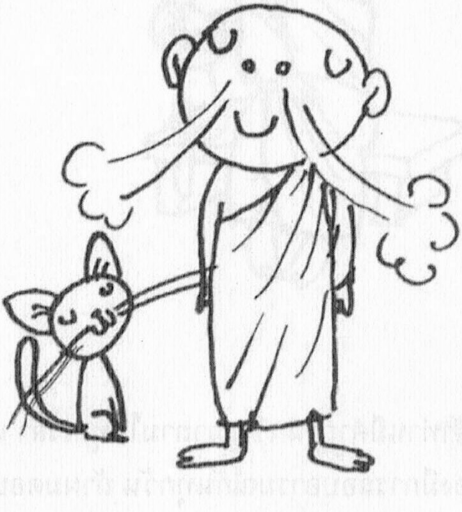
๕. เราควรอ่านตำรับตำรามากๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ครับ ในการฝึกปฏิบัตินี้



ตอบ

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่าง ๆถ้าท่านต้องการจะรู้เห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่าความรู้สึกต่าง ๆ (เวทนา) เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไร ๆเกิดขึ้นให้ได้รู้ได้เห็น นี่คือทางที่จะบรรลุ

ถึงสัจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดาตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำขณะอยู่ที่นี่เป็นโอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติเป็นธรรมะทั้งหมด เมื่อท่านทำวัตรสวดมนต์อยู่ พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลังเทกระโถนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำบุญทำคุณให้กับผู้หนึ่งผู้ใด มีธรรมะอยู่ในการเทกระโถนนั้น อย่ารู้สึกว่าท่านกำลังฝึกปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่านบางคนบ่นว่าไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลาหายใจเล่ามีเพียงพอไหม? การทำสมาธิภาวนาของท่านคือการมีสติระลึกรู้ และการรักษาจิตให้เป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ



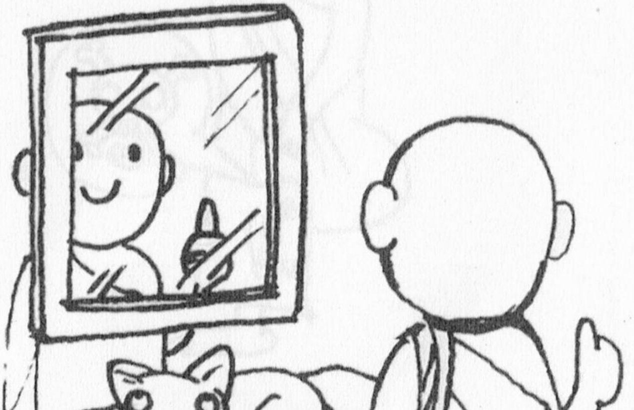
๖. ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบอารมณ์กับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ



ตอบ

ถ้าท่านมีคำถาม เชิญมาถามได้ทุกเวลา แต่ที่นี่เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบอารมณ์กันทุกวัน ถ้าผมตอบปัญหาเล็ก ๆน้อย ๆทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทางรู้เท่าทัน

ถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุก ๆครั้งแล้ว จงนำเอาคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเองว่าเหมือนกันหรือไม่ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่สงสัยนั้น โดยการสำรวจตัวเองเท่านั้น จะทำให้ท่านเข้าใจได้



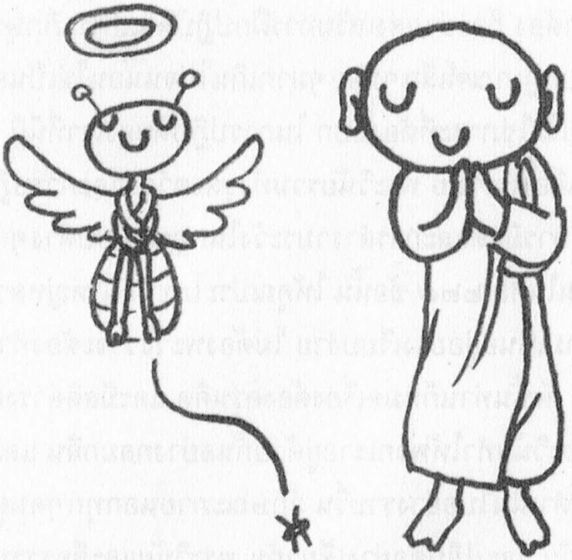
๗. บางครั้งผมกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้าผมฆ่าแมลงโดยบังเอิญแล้ว จะผิดไหมครับ



ตอบ

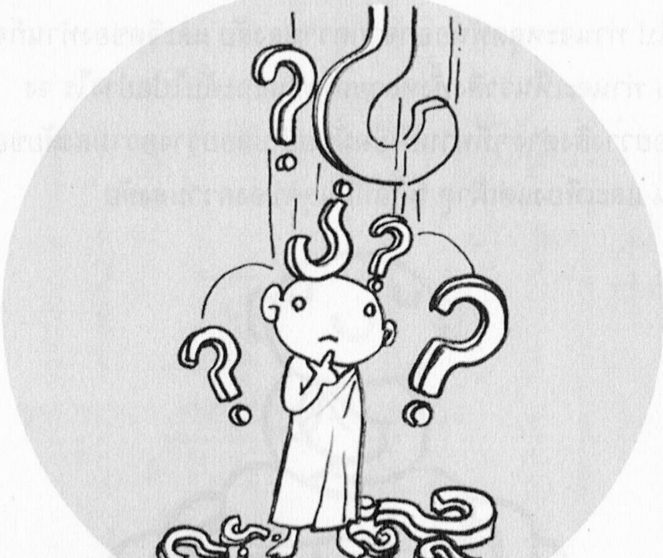
ศีลหรือพระวินัยและศีลธรรม เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่านต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่าง ๆอย่างงมงาย ในการฆ่าสัตว์ หรือการละเมิดข้อ

ห้ามอื่นๆนั้น มันสำคัญที่เจตนา ท่านย่อมรู้อยู่แก่ใจของท่านเอง อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัยให้มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยส่งเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็กๆน้อยๆมากเกินไปจนนอนไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก ในการปฏิบัติของเราที่นี่มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งธุดงควัตรและการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบต่างๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อนั้น ให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร ดังนั้นท่านก็หมดเรื่องต้องครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่แทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างกลมกลืน และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุกๆคนดูเหมือนกัน และปฏิบัติอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีลธรรม เป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง โดยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระสงฆ์และธุดงควัตร ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆและต้องจำกัดจำนวนบริขารของเราด้วย



ดังนั้นที่นี่เราจึงมีการปฏิบัติที่ครบถ้วนตามแบบของพระพุทธเจ้า คือการงดเว้นจาก ความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการเฝ้าดูจิตและกายของเราในทุก ๆอิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของท่านเอง

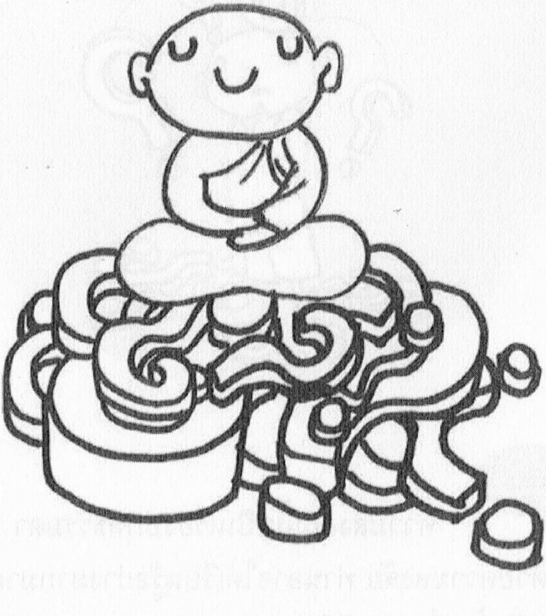
๔. ผมควรจะทำอย่างไรครับเมื่อผมสงสัย บางวัน ผมวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ หรือ ในความคืบหน้าของผม หรือ ในอาจารย์



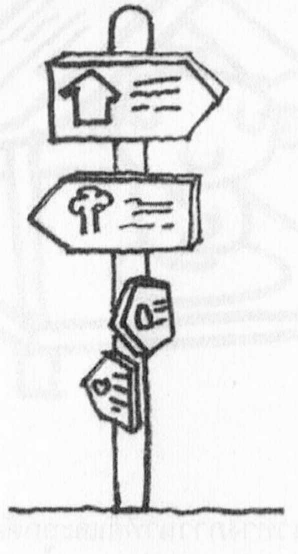
ตอบ

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่างมากมายจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็น

ตัวเป็นตน นั่นคืออย่าตกเป็นเหยื่อของความสงสัย ซึ่งจะทำให้จิตใจของท่านหมุนวนเป็นวัฏฏะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูกระบวนการเกิดดับของความสงสัย ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะหลุดพ้นออกจากความสงสัย และจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่าง ๆที่ท่านยังยึดมั่นอยู่ ปล่อยวางความสงสัยของท่าน และเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย



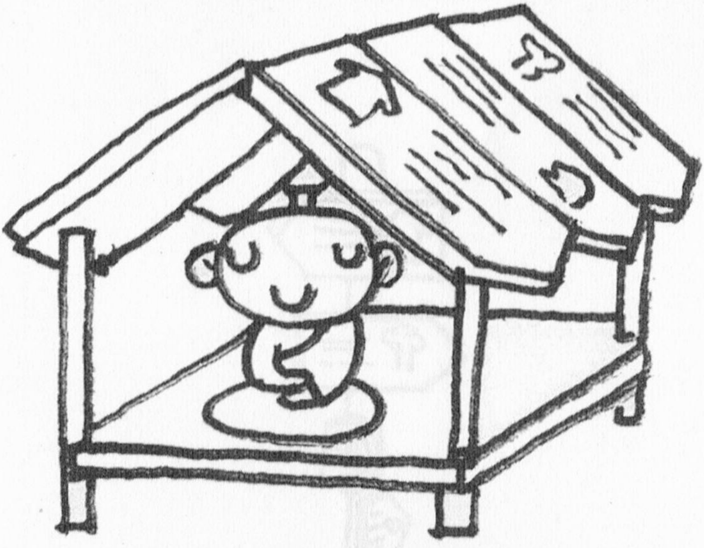
๙. ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีปฏิบัติ (วิธีภาวนา) วิธีอื่นๆอย่างไรครับ ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมาย และมีแนวทางการทำสมาธิวิปัสสนาหลายแบบ จนทำให้สับสน



ตอบ

มันก็เหมือนกับการจะเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ

ทางถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางภาวนาก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าท่านจะเดินทางสายหนึ่งสายใด เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อ



สำคัญที่สุดก็คือแนวทางภาวนาที่ดีและถูกต้อง จะต้องนำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้ว ก็ต้องปล่อยวางแนวทางภาวนาทุกรูปแบบด้วย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ท่านอาจจะอยากเดินทางไปเพื่อศึกษาอาจารย์

ท่านอื่นอีก และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความต้องการตามธรรมชาติ ท่านจะรู้ว่าแม้ได้ถามคำถามนับพันคำถามก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าถึงสัจธรรมได้ ในที่สุดท่านก็ จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะรู้ว่าเพียงแต่หยุด และสำรวจตรวจสอบดูจิตของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่มีประโยชน์ที่จะแสวงหาออกไปนอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

๑๐. มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี่ไม่ฝึกปฏิบัติ ดูท่านไม่ใส่ใจทำ หรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจผม



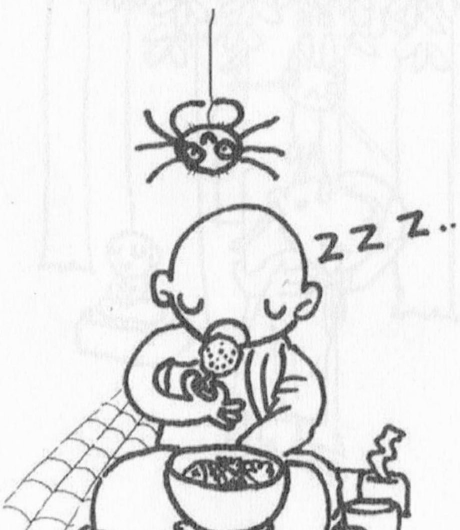
ตอบ

มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจก็จงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นบกพร่อง หรือเขาเหล่านั้น

ไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องของท่านที่จะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตาดูผู้อื่น พระวินัยเป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ติเตียนหรือจับผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติใส่ใจในการฝึกปฏิบัติของตัวท่านเอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ



๑๑. ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวมอินทรีย์ผม ทอดสายตา ลงต่ำเสมอ และกำหนดสติอยู่กับการกระทำ ทุกอย่าง แม้ในเรื่องเล็กๆน้อยๆ เช่นขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ ผมใช้เวลานาน และพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้นว่า เคี้ยวรู้รส กลืน ฯลฯ ผมกำหนดรู้ ด้วยความตั้งใจทุกขั้นตอน และระมัดระวัง ผมปฏิบัติถูกต้อง หรือไม่ครับ

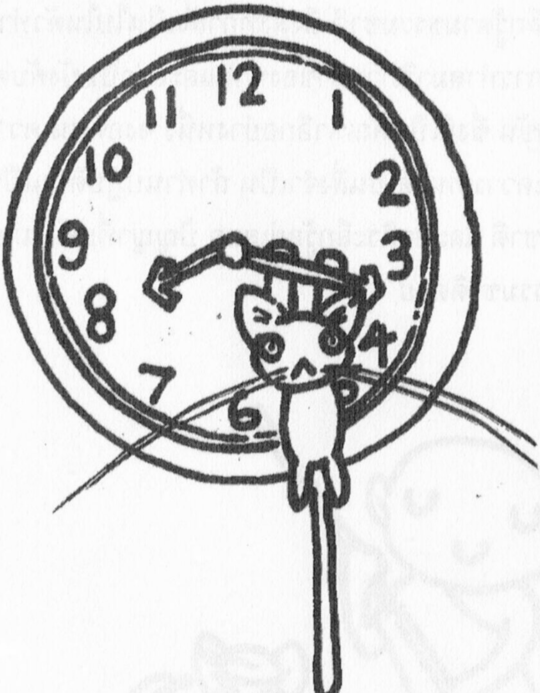


ตอบ

การสำรวมอินทรีย์นั้น เป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึกเช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดิน ฉัน และปฏิบัติตนให้เป็นธรรมชาติ ให้มีสติระลึกรู้ตามธรรมชาติ ถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวท่าน อย่าบีบบังคับการทำสมาธิภาวนาของท่านและอย่าบีบบังคับตนเองไปจนดูน่าขัน ซึ่งก็เป็นตัณหาอีกอย่างหนึ่ง จงอดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และมีสติระลึกรู้อยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย



๑๒. จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ



ตอบ

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนานานนับเป็นหลายๆ ชั่วโมง บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใด ก็จะยิ่งเกิดปัญญา

มากเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่กกอยู่ในรังของมันทั้งวัน นับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุกๆอิริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปห่วงว่าท่านต้องนั่งภาวนาให้นานๆ สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดู ไม่ว่าท่านจะเดินอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่



แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตาย เมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๕ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปีฉันใดก็ฉันนั้น ปฏิปทาของท่านทั้งหลายก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมากหรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติ และปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆใน สิ่งแวดล้อมทั้งปวง มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่สวยงามและหายากจะมาดื่มน้ำในสระนั้น ท่านจะเข้าใจถึงสภาวธรรมของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ในโลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความมหัศจรรย์และแปลกประหลาดทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้น แต่ท่านจะรู้ทันมันได้ทันที นี่แหละคือศานติสุขของพระพุทธเจ้า

๑๓. ผมยังคงมีความนึกคิดต่างๆ มากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมาก ทั้งๆที่ผมพยายามจะมีสติอยู่



ตอบ

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม

จงเฝ้าดูมันและปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเข้าถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตนเลย อะไรๆก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น



เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมั่นอยู่กับการแยกตัว

ไปอยู่แต่ลำพัง หรือกับการเก็บตัวไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่ายๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิด กิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือกับจุดหมายปลายทางทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมั่นไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

๑๔. ท่านอาจารย์เคยพิจารณา "สูตรของเว่ยหลาง" ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซ็น) องค์ที่หกบ้างไหมครับ (ท่านเว่ยหลาง หรือท่านฮุยเหนิง)



ตอบ

ท่านฮุยเหนิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านก็จะเข้าใจได้ในที่สุด



ครั้งหนึ่ง ลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาโหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ขวนขวายที่จะมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น

หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่ากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดี และเป็นอยู่ง่ายๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว ท่านจึงจะเข้าใจซึ้งถึงปัญญาของท่านฮุยเหนิงได้

๑๕. ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมถะหรือสมาธิ และวิปัสสนาหรือปัญญานี้เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ



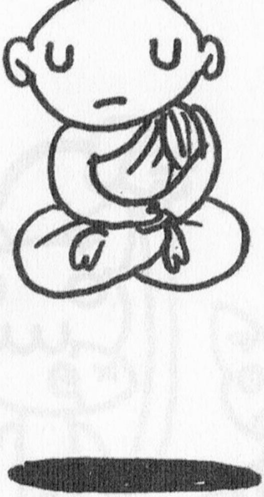
ตอบ

นี่ก็เป็นเรื่องง่าย ๆนี่เอง สมาธิ (สมถะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี้ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้โดยอาศัยอารมณ์ภาวนา จิตจะสงบตั้งมั่นอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมถะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ ไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่ หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่าครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคนคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่งท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน ในทำนองเดียวกัน สมถะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละเรื่องกัน หรือเปรียบเหมือนอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไปและเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า "วิปัสสนา" สมถะก็ถูกเหยียดหยาม หรือผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า "สมถะ" ก็จะพูดว่าจำเป็นต้องฝึกสมถะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ



อย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง

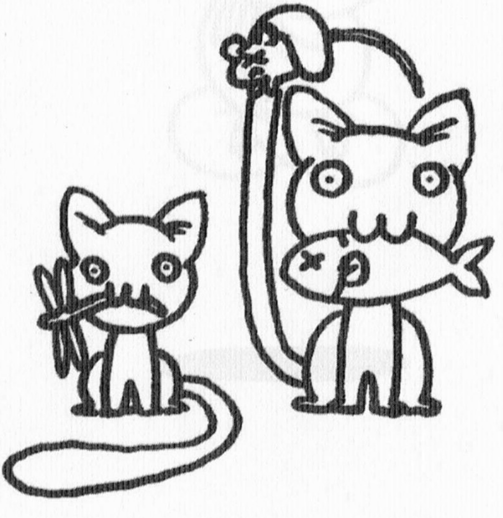
๑๖. ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌาน หรือไม่ครับ



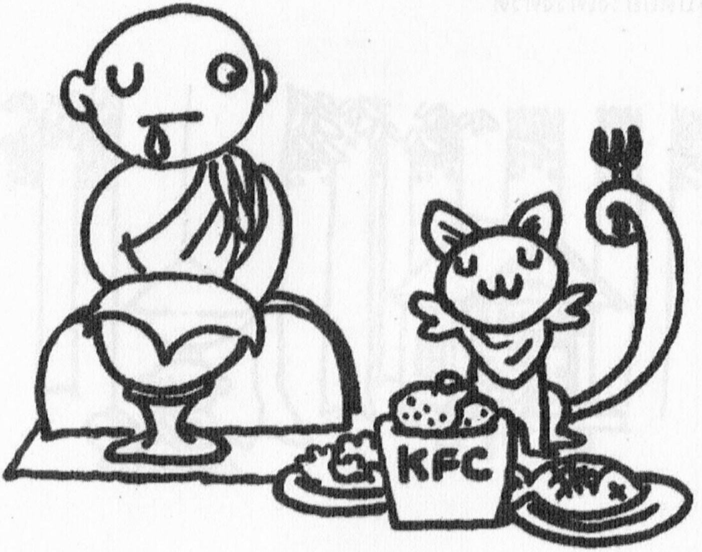
ตอบ

ไม่ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌาน

ในขณะฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าไป หลงติดอยู่ในฌาน หลายคนชะงักติดอยู่ในฌานมันทำให้เพลิดเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาดท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌานเช่นเดียวกับที่ท่านรู้ขั้นความสามารถของเด็ก และขั้นความสามารถของผู้ใหญ่



๑๗. ทำไมเราต้องปฏิบัติตามธุดงควัตร เช่นฉันอาหารเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้นเล่าครับ



ตอบ

ธุดงควัตรทั้งหลาย ล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ว่าให้ฉันแต่

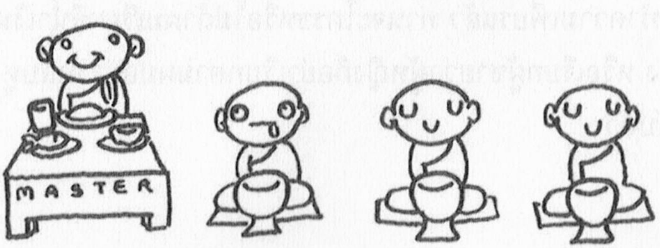
อาหารในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร แต่เราอาศัยธุดงควัตรทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่ายๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติธุดงควัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุทุกองค์ แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติธุดงควัตรสำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด



ธุดงควัตรเป็นส่วนที่เพิ่มขึ้นมาในศีลเพราะฉะนั้นช่วยเพิ่มความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจเรา ข้อวัตรทั้งหลายเหล่านี้มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอยจับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวท่านเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน

กฎข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นกฎที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยกันไม่ให้พระติดที่อยู่ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ ก็จะต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

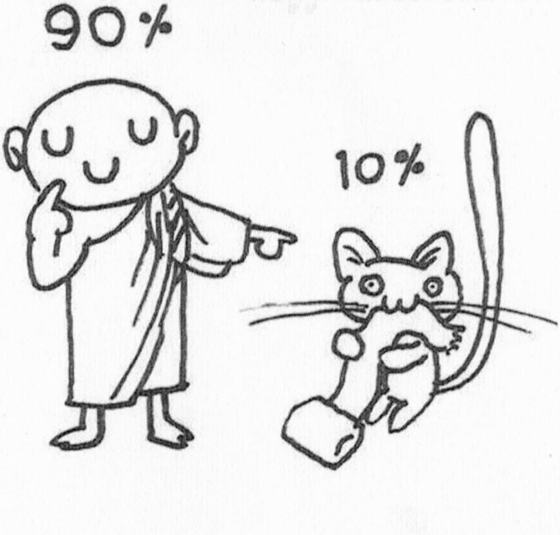
๑๘. ถ้าหากว่า การใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นสิ่งจำเป็น แล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกันครับ ท่านคิดว่า ไม่สำคัญหรือครับที่อาจารย์จะต้องทำเป็นตัวอย่างแก่ศิษย์



ตอบ

ถูกแล้ว อาจารย์ควรทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านติผม ท่านซักถามได้ทุกอย่างที่อยากทราบ แต่ว่ามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าดูจากภายนอก ผมปฏิบัติดีพร้อมหมดก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเอง บางครั้งก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจในอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิกิริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่าอาจจะเป็นไปได้ว่าที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานวัดปัญญา คือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดูและทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงรู้เท่าทันการฝึกปฏิบัติของท่านเอง ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ถ้าผมเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิงก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหูหลับตา

อาจารย์องค์หนึ่งของผมฉันอาหารเร็วมาก และฉันเสียงดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้าๆ และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์ แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมเพ่งเล็งแต่ลักษณะภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้ บางคน ขับรถเร็วมาก แต่ระมัดระวัง บางคนขับช้าๆ แต่มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบและรูปแบบภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาอย่างมากเพียงสิบเปอร์เซ็นต์มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว



แรก ๆผมคอยเฝ้าสังเกตอาจารย์ของผม คือ อาจารย์ทองรัตและเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมัก จะทำอะไรแปลก ๆ หรือเกรี้ยวกราดเอากับบรรดาลูกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่านโกรธ แต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นอยู่อย่างรู้แจ้งและมีสติจนถึงวาระที่ท่านมรณภาพ การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเราท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และท่านจะไม่พบความสงบเลย ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะที่สัจธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

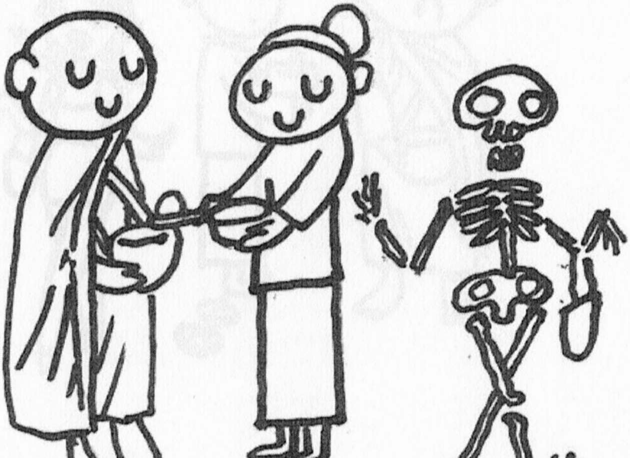
๑๙. เราจะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไร ครับ บางครั้งผมรู้สึกเป็นทาสของความต้องการทางเพศ



ตอบ

กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการเพ่งพิจารณาถึงความน่าเกลียด โสโครก (อสุภะ) การยึดติดอยู่กับรูปร่างกายเป็นสุดโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองในทางตรงข้าม จงพิจารณา

ร่างกายเหมือนซากศพ และเห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่าง ๆของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไขมัน อุจจาระ และอื่นๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย เมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะกามราคะได้



๒๐. เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ



ตอบ

ท่านต้องแผ่เมตตาถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนา ให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบท่านจะโง่ยิ่งกว่าเขา

จงเป็นคนฉลาด สงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน เพ่งอารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้



บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี้ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า "เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี" นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขา แบ่งเรา จงละทิฏฐิ ของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการ หรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตนแล้วท่านก็จะเข้าใจ

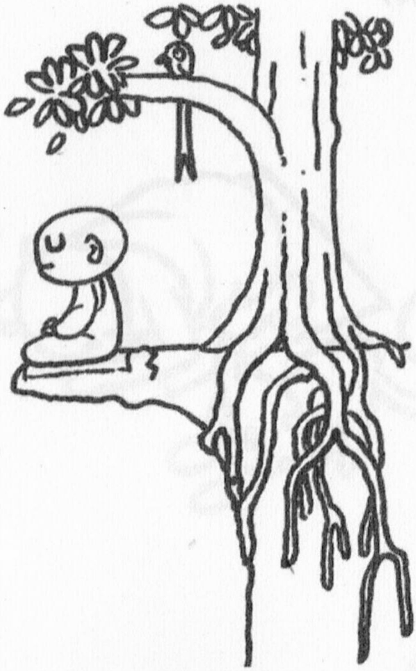
๒๑. ผมง่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก





มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้าตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำถ้าท่านยังง่วงอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรมให้มากหรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้าจะทำให้ท่านหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีก ก็จงยืนนิ่งๆทำใจให้

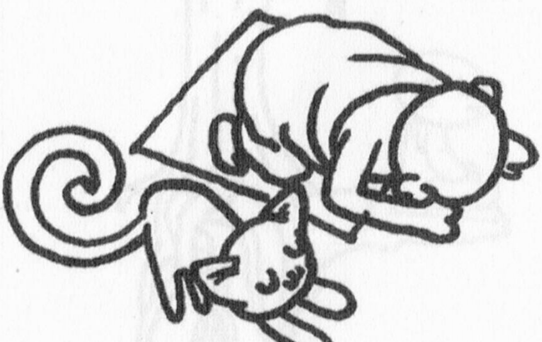
สดชื่น และสมมติว่าขณะนั้นสว่าง เป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าผาสูง หรือบ่อลึก ท่านจะไม่กล้าหลับ ถ้าทำอย่างไรๆก็ไม่หายง่วง ก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้น จงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกาหรือหลับต่ออีก เริ่มต้นมีสติระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น



ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำรวจตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอิ่ม จงหยุด แล้วดื่มน้ำจนอิ่มพอดี แล้ว

กลับไปนั่งดูใหม่อีก เฝ้าดูความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉัน อาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึก กระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

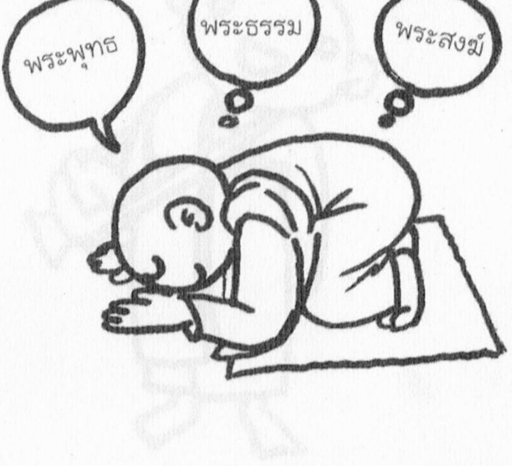
๒๒. ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆครับที่นี่ (ที่วัดหนองป่าพง)



ตอบ

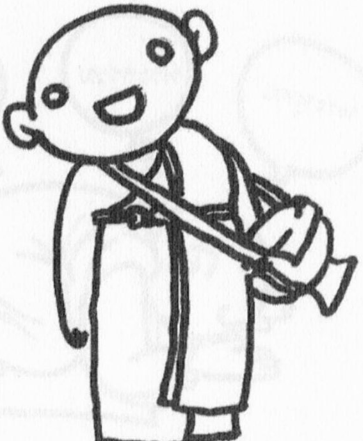
การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นรูปแบบซึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลง จนหน้าผากจรดพื้นวางศอกให้ชิดกับเข่า ฝ่ามือทั้งสองราบอยู่ที่

พื้น ห่างกันประมาณสามนิ้ว กราบลงช้าๆ มีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหนท่านควรตั้งจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นั่นคือคุณลักษณะแห่งจิตอันสะอาด สว่าง และสงบ ดังนั้นเราจึง อาศัยรูปแบบนี้ฝึกฝนตน กาย และจิตจะประสานกลมกลืนกัน อย่าได้หลงผิดไปจับตาดูว่าผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามเณรน้อยดูไม่ใส่ใจ และพระผู้เฒ่าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสินใจ บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน



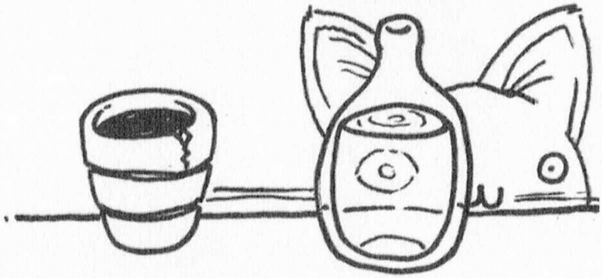
จงเฝ้าดูตัวเอง กราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือรูปแบบ ทุกๆ อย่างที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม ฉันก็ถ่อม ขับถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

๒๗. อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ



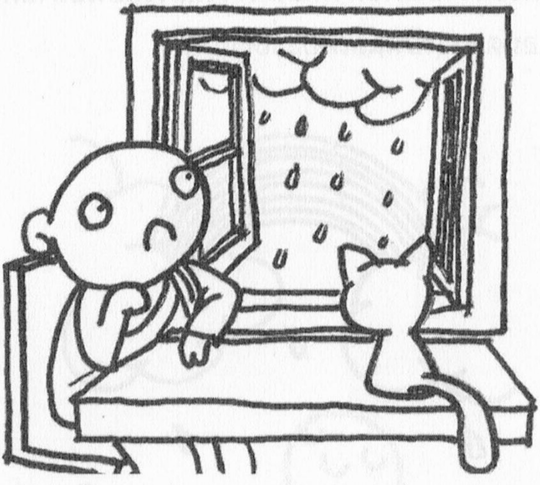
ตอบ

ทิฏฐิ ความเห็น และความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวง เกี่ยวกับตัวเขาเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหลาย ๆท่านที่มาที่นี่ มีตำแหน่งการงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้ปริญญาต่าง ๆ ครูและข้าราชการ สมองของเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่าง ๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำในถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็ม ถ้วยน้ำก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้



เมื่อได้เทน้ำเก่านั้นทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็จะใช้ประโยชน์ได้ ท่านต้องทำจิตให้ว่างจากทิฏฐิ แล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้การปฏิบัติของเรานั้นอยู่เหนือความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่า ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต ฉันเข้าใจพระพุทธศาสนาแจ่มแจ้งทั้งหมดเช่นนี้แล้ว ท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉัน ของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่างเป็นความไม่มีทุกข์ เป็นนิพพาน

๒๔. กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่นความโลภ หรือความโกรธเป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ



ตอบ

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าราคะหรือความโลภ ความโกรธและความหลง นั้นเป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกชามใหญ่ ชามเล็ก สวยหรืออะไรก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหาถ้าเราต้องการชามใหญ่ เราก็ว่าอันนี้เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยกความจริงก็คือมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า

ท่านตอบว่าเป็น นี่เป็นเพียงรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไรจะเป็นอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้วในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)



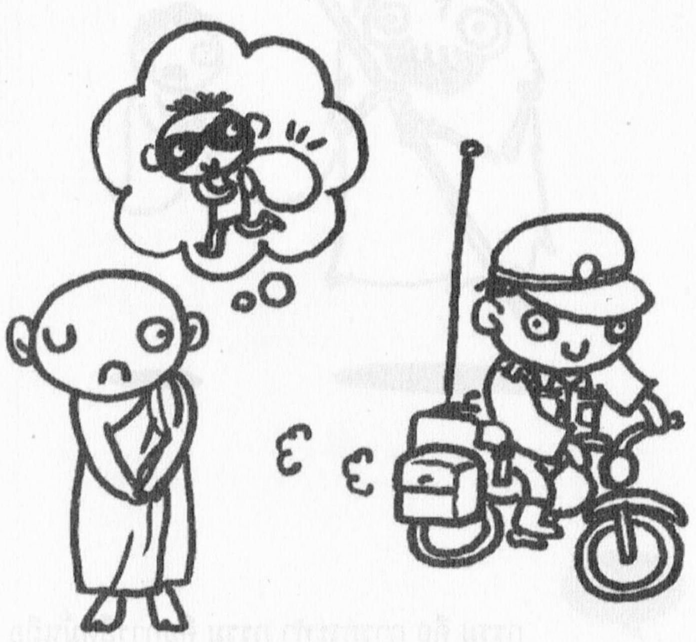
๒๕.ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ



ตอบ

กรรม คือ การกระทำ กรรม คือการยึดมั่นถือมั่น กาย วาจาและใจ ล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่น และของกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่น

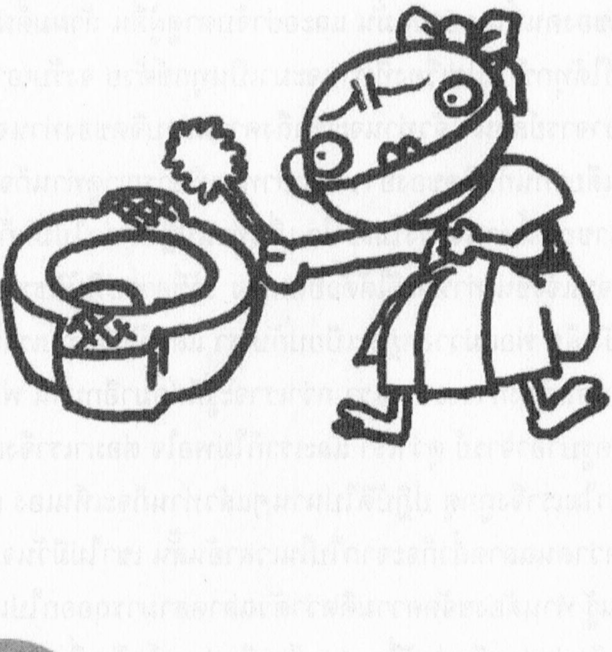
ทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมย ก่อนที่จะบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขา ทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้ท่านเป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจและเป็นทุกข์แม้จนทุกวันนี้



จงจำไว้ว่า ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต

และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัย ทั้งในระยะยาว และถ้าใคร่ครวญ ดูแล้วทั้งในทุกๆขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีต หรือปัจจุบัน หรืออนาคตเพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรม ด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิตปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่าลืมว่ากรรมของใครก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่น และอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบจิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาดูท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรมเมื่อเรายังเล็ก พ่อแม่วางกฎระเบียบกับเรา และหัวเสียกับเราแท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเรา กว่าเราจะรู้ก็ต่อมาอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ ดุว่าเรา และเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดุ ปฏิบัติไปนานๆแล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจแต่จงเฝ้าดูตนเอง

๒๖. บางครั้งดูเหมือนว่าตั้งแต่ผมบวชเป็นพระมานี้ ผมประสบความ ยากลำบากและความทุกข์มากขึ้น



ตอบ

ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีภูมิหลังที่สะดวกสบายทางวัตถุมาก่อนและมีเสรีภาพ เมื่อเปรียบกันแล้ว ขณะนี้ท่านต้องเป็นผู้อยู่อย่างสำรวมตนเองและมักน้อยยิ่งนัก ซ้ำใน

การฝึกปฏิบัตินี้ ผมยังให้ท่านนั่งนานและคอยหลายชั่วโมง อาหารและดินฟ้าอากาศก็ต่างกันไปกับบ้านเมืองของท่าน แต่ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือความทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านได้เรียนรู้ เมื่อท่านนึกโกรธ หรือนึกสงสารตัวเอง นั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิตพระพุทธเจ้าตรัสว่ากิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา



ศิษย์ทุกคนก็เหมือนลูกของผม ผมมีแต่เมตตากรุณาและความปรารถนาดีต่อทุกคน ถ้าผมทำให้ท่านทุกข์ยากก็เพื่อประโยชน์ของท่านเองผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีการศึกษาดี และมีความรู้สูง ผู้ที่มีการศึกษาน้อย และมีความรู้ทางโลกน้อย จะฝึกปฏิบัติได้ง่าย มันก็เหมือนกับว่า ฝรั่งเช่นท่านนี้มีบ้านหลังใหญ่ที่จะต้องเช็ดถู เมื่อเช็ดถูแล้วท่านก็จะมีที่อยู่กว้างขวาง มีครัว มีห้องสมุด มีห้องนั่งเล่น ท่านต้องอดทน ความอดทนและความทนได้สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติของเรา เมื่อผมยังเป็นพระหนุ่มๆอยู่ ผมไม่ได้รับความยากลำบากมากเท่าท่าน ผมพูดภาษาพื้นเมือง และฉันอาหารพื้นเมืองของผมเอง แม้กระนั้นบางวันผมก็ทอดอาลัย ผมอยากสึก และถึงกับอยากฆ่าตัวตาย ความทุกข์เช่นนี้เกิดจากความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) เมื่อท่านเข้าถึงสัจธรรมแล้ว ท่านจะละทิ้งทัศนะและทิฐิเสียได้ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ

๒๗. ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ



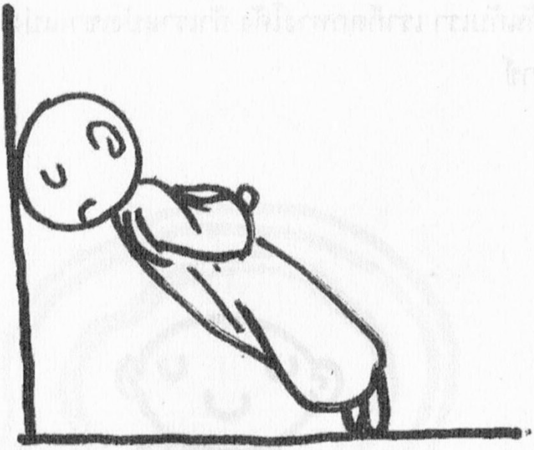
ตอบ

นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย

แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นไม่เที่ยง ถ้าท่านยึดติดอยู่กับภาวะจิตที่สงบ แล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่งแม้แต่ความสงบ



๒๘. ผมได้ยินท่านอาจารย์พูดว่าท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมาก ใช่ไหมครับ





ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจังจนเกินไปเขาพยายามเกินไป แต่ขาดปัญญา เขาเคี่ยวเข็ญตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขาขบฟันแน่นและใจดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึงสภาพเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) สังขารทั้งปวง จิตและ

ร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง อย่างนี้ก็ตามใจเขา ทิฏฐิของใครก็ปล่อยให้เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบเหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่า หรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขา แบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์



๒๙. ผมได้เจริญสมาธิภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบระงับเกือบจะในทุกสภาพการณ์ เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลัง และฝึกทำสมาธิชั้นสูง หรือฝึกฌานครับ



ตอบ

จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญาท่านจะไม่ยึดติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เหมือนกัน

กับอยากนั่งภาวนานาน ๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้นดูก็ได้ แต่จริง ๆ แล้วการฝึกนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับท่วงท่าอิริยาบถต่าง ๆ แต่นี่เป็นการมองตรงเข้าไปในจิตนี่คือปัญญา เมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในเรื่องของจิตแล้ว ท่านก็จะเกิดปัญญา รู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขตของตำรับตำราเมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติและเข้าใจจริงเรื่องการไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำราก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวาน จะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับไปฝึกฌานก็ได้ ถ้าท่านมีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดถือในสิ่งใด



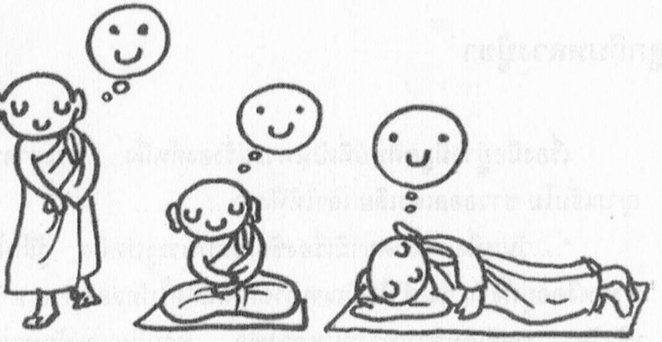
๓๐. ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความสำคัญของการสนทนานี้ด้วยครับ



ตอบ

ท่านต้องสำรวจ ตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตใจของท่าน โดยการเฝ้าดูในขณะนั่งภาวนา หลับนอน และขบฉัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่าน ใช้ปัญญาในการฝึกปฏิบัตินี้ ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆ จงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอยู่ การเจริญสมาธิภาวนาของเราก็คือการมองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่งและต้องทนได้ ท่านจะค่อยๆได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อยห้าปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทานของความอดทนและของการเสียสละ อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตาดูผู้อื่น เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติตามธรรมชาติและเฝ้าดูสิ่งนี้อยู่ พระวินัยของพระสงฆ์ และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่าย และประสานกลมกลืน จงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่า ความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือการเฝ้าดูเจตนาและสำรวจจิต ท่านต้องใช้ปัญญาอย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองใจหรือไม่ ถ้าต้นไม้เล็กๆในป่าไม้สูงใหญ่และตรง อย่างต้นอื่นๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลา อย่าไปตัดสินคนอื่นคนเรามีหลายแบบต่างๆกันอย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลง ใครๆไปหมดทุกคนดังนั้นจงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรม มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆและเป็นปกติตามธรรมชาติ

เฝ้าดูจิต นี่แหละคือการปฏิบัติของเรา ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัว และความสงบสันติ



ธรรมสบาย ๆ ของหลวงปู่
พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)
วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี

ลูกถีบหลวงปู่ชา

เรื่องมีอยู่ว่ามีลูกศิษย์ที่เป็นพระฝรั่งองค์หนึ่ง.....พระอาจารย์ญาณธัมโม ชาวออสเตรเลีย เล่าให้ฟังว่า............

"....วันหนึ่ง อาตมามีเรื่องขัดใจกับพระรูปหนึ่ง รู้สึกโกรธหงุดหงิดอยู่ทั้งวัน รุ่งเช้าไปบิณฑบาตก็เดินคิดไปตลอดทาง ขากลับเข้าวัด พอดีเดินสวนทางกับหลวงพ่อ ท่านยิ้มและทักทายเป็นภาษาอังกฤษว่ากู๊ด มอร์นิ่ง!!! ซึ่งทำให้อารมณ์ของอาตมาเปลี่ยนทันที....ที่กำลังขุ่นมัวหงุดหงิด กลับเบิกบานปลื้มปิติที่หลวงพ่อทักเรา"

"ถึงเวลาสวดมนตร์เย็นทำวัด หลวงพ่อให้อาตมาเข้าไปอุปัฏฐากถวายการนวดที่กุฏิของท่านเป็นการส่วนตัว อาตมารู้สึกตื่นเต้นดีใจมากกับโอกาสใกล้ชิดอยู่สองต่อสองที่หาได้ยากอย่างนั้น.... แต่ขณะที่กำลังถวายการนวดอย่างตั้งอกตั้งใจและปลื้มปิติ"

ทันใดนั้นเอง อย่างไม่ทันรู้เนื้อรู้ตัว หลวงพ่อก็ถีบเปรี้ยงเข้าที่ยอดอกซึ่งกำลังพองโตด้วยความรู้สึกภาคภูมิของอาตมาจนล้มก้นกระแทก แล้วท่านก็ตำหนิว่า

".....จิตใจไม่มั่นคง พอไม่ได้ดังใจก็ขุ่นเคืองหงุดหงิด เมื่อได้ตามปรารถนาก็ฟูฟ่อง...."

ผมฟังท่านดุไปหลาย ๆ อย่างแล้วร้องให้เลย......ไม่ใช่เพราะโกรธหรือเสียใจ แต่เพราะซาบซึ้งในพระคุณของท่านหลวงพ่อเมตตามากที่ช่วยชี้กิเลสของเรา ไม่เช่นนั้นเราก็คงมืดบอดมองไม่เห็น คงเป็นคนหลงอารมณ์ไปอีกนาน....."

(เรื่องนี้ หารายละเอียดอ่านได้ในหนังสืออุปลมณี น.363)

ปฏิจจสมุปบาทแบบคนตกต้นไม้

หลวงปู่ชาจะเปรียบเทียบธรรมที่ลึกซึ้งด้วยการเปรียบเทียบอย่างง่ายๆ เช่นในเรื่องของปฏิจจสมุปบาท แต่ในขณะเดียวกันท่านก็ไม่เคยปฏิเสธเรื่องบาป-บุญ หรือเรื่องบางอย่างที่พิสูจน์ได้ยาก.....เพียงแต่ท่านบอกว่ามันไม่ใช่เรื่อง ลึกซึ้งอะไร ไม่ควรสนใจมากเพราะไม่ใช่แนวการดับทุกข์โดยตรง...ผมคัดลอกการอธิบายเรื่องปฏิจจสมุปบาทมาให้อ่านเผื่อว่ามีคนจะอยากอ่าน

....มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขารก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนเมื่อใดก็เป็นสมมติสังขารเมื่อนั้น ท่านจึงให้พิจารณาสังขารคือจิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง

เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านี้ไว้ ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน....

อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญ-ญาณ

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปฯลฯ

เราเคยเล่าเรียนมาศึกษามาก็เป็นจริงคือท่านแยกเป็นส่วน ๆ ไปเพื่อให้นักศึกษารู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริง ๆ แล้ท่านมหานับไม่ทันหรอก

อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ตุ๊บถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปุ๊บขึ้นมาถ้าชอบใจก็ถึงดีโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้มันไปตามที่ปริยัติรู้นั่นเองแต่มันก็ไปนอกปริยัติ ด้วย มันไม่บอกว่าตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริง ๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่าอาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปปุ๊บ มิได้คณนาว่ามันกี่นิ้วกี่ฟุต เห็นแต่มัน ตูมถึงดินเจ็บแล้ว

ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมา เห็นแต่ทุกข์ โสกะปริเทวะทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้อ่านหรอก มันไม่มีปริยัติที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี่ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกันแต่นักปริยัติเอาไม่ทัน

____

คนตายแล้วไปไหน

ครั้งหนึ่งมีแหม่มฝรั่งมาถามปัญหาโลกแตกกับหลวงปู่...

แหม่มฝรั่ง **"...คนตายแล้วไปไหน...."**

หลวงปู่จึงเป่าเทียนเล่มที่อยู่ใกล้นั้นให้ดับและถามกลับไปว่า **"....เทียนดับแล้วไปไหน....."**

แหม่มฝรั่งรู้สึกงุนงงในคำตอบของท่านมาก แต่ไม่ได้พูดอะไรออกมา ท่านจึงถามอีกว่า **"....พอใจหรือยังที่ตอบปัญหานี้..."**

แหม่มตอบว่า **"....ไม่พอใจ...."**

ท่านจึงตอบว่า **"....เราก็ไม่พอใจในคำถามของเธอเหมือนกัน...."**

(จากหนังสืออุปลมณี น.524)

จงใจใช้กรรมให้หมดสิ้น

ปกติเรื่องที่พิสูจน์ยาก...หลวงปู่ชามักจะเลี่ยงที่จะพูดถึง และบางครั้งก็จะไม่อธิบายไปเลย.....เรื่องนี้เกี่ยวกับตาเสยที่เป็นลูกศิษย์คนหนึ่งได้เล่าไว้....

ครั้งหนึ่งหลวงพ่อตาเจ็บ ผมเห็นแล้วทนไม่ได้ พยายามหายามาถวาย แต่ท่านไม่ยอมใส่ยาแถมบอกว่า **" เอาวางไว้นั่นแหละ ถ้ายาดีจริง ไม่ใส่มันก็หาย"**

ผม (ตาเสย) จนปัญญาไม่รู้จะทำอย่างไรเลยร้องไห้ ก็โดนท่านดุไปด้วยสอนไปด้วยว่า

" แก่จะตายแล้วยังร้องไห้อีก หัวเราะซี มันเจ็บก็ตาต่างหากที่เจ็บ เราต้องหัวเราะเหมือนไม่เจ็บ ต้องสู้ตาย เอาให้มันเลยตายไปโน่น"

อีกสองวันต่อมา หลวงพ่อคงนึกได้ ให้ผม (ตาเสย) ไปหาใบกุยช่ายมาขยี้แล้วป้ายตาให้ท่าน จึงหาย...

"นี่แหละกรรม" ท่านเล่าให้ฟัง

"รู้อยู่หรอกว่าเป็นผลกรรมที่สร้างไว้ สมัยเด็ก ๆ เห็นตุ๊กแกเป็นไม่ได้ ต้องทิ่มตาโปน ๆ ของมันทุกที แล้วก็จับเอาไปสับกับหัวหอม ปิ้งไฟ อร่อยดีแท้ ๆ ....ทีนี้มันตามมาทันซิ...."

(จากอุปลมณี น.501)

ซ่ามา...เลยเจอสวนกลับ (นั่งอย่างเดียวก็ไม่ใช)

วันหนึ่งหลวงพ่อพาพระเณรขนดินขึ้นไปใส่ในสนามหญ้ารอบโบสถ์ พอดีขณะที่ท่านยืนสั่งงานอยู่นั้น มีหนุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งมาเที่ยวชมวัด เดินมาพบท่านเข้า พวกเขาเข้ามายืนใกล้ๆ ท่าน ทำท่าแบบฝรั่งวัยรุ่น กิริยาไม่สู้จะอ่อนน้อมเท่าใดนัก หนึ่งในคณะของเขา ถามท่านหลายอย่าง.............

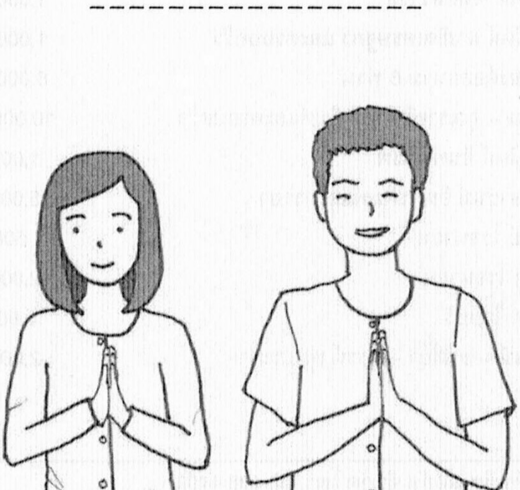
และท้ายที่สุดเขาจึงถามทำนองรุกไล่ว่า.... **"ทำไมท่านไม่พาพระเณรนั่งสมาธิ ชอบพาทำงานอยู่เรื่อย?"**

หลวงพ่อตอบออกไปทันควันว่า **"นั่งมากมันถ่ายไม่ออกว่ะ"**

พวกนั้นรู้สึกงุนงงต่อคำตอบของท่าน ทันทีท่านยกไม้เท้าขึ้นชี้ไปยังคนถามปัญหา และสั่งสอนว่า

"......ที่ถูกนั้นนั่งอย่างเดียวก็ไม่ใช่ เดินอย่างเดียวก็ไม่ใช่ ต้องนั่งบ้าง ทำประโยชน์บ้าง และทำความรู้ความเห็นให้ถูกต้องไปทุกเวลานาที อย่างนี้จึงจะถูก....กลับไปเรียนมาใหม่ นี้ยังอ่อนอยู่มาก เรื่องการปฏิบัตินี้ถ้าไม่รู้จริงอย่าพูด มันจะขายขี้หน้าตัวเอง"

(จาก อุปลมณี น.317)



จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย

1. คุณชัชชัย นิลครบุรี	50	เล่ม
2. คุณประยุทธ โตสมนาค	124	เล่ม
3. คุณสุรินทร์เทพ ศรีรักรัมย์	19	เล่ม
4. คุณกันทิมา รวีจรัสเรือง	124	เล่ม
5. คุณโกสินทร์ บุตรพรมและครอบครัว	62	เล่ม
6. คุณณัฐพงษ์ สุวรรณโชติ	56	เล่ม
7. คุณศราวุธ ไชยเนตร	124	เล่ม
8. คุณธนะสิทธิ์ โรจนวุฒิวราศิริ	62	เล่ม
9. ครอบครัวนิลนพ อุทิศส่วนกุศลให้กับ คุณแม่ชะเอื้อม นิลนพ	124	เล่ม
10. คุณสฤษดิ์ แสงพิรุณ	130	เล่ม
11. คุณสรวิศ ศักดิ์ศศิธร	124	เล่ม
12. คุณบัญชา บุญมี	20	เล่ม
13. คุณสุวรรณี จิตต์สว่างดี	1,000	บาท
14. คุณอมรรัตน์ ผาณิตเศรษฐกร และครอบครัว	1,000	บาท
15. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 6 ท่าน	6,000	บาท
16. คุณโสภณ – คุณราศรี อินทรพิมพ์และครอบครัว	10,000	บาท
17. คุณอาทินันท์ อินทรพิมพ์	1,000	บาท
18. คุณพรรษาชนม์ อินทรพิมพ์และภรรยา	5,000	บาท
19. คุณทัศนีย์ โรจนายน	500	บาท
20. คุณรัชฎา โรจนายน	2,000	บาท
21. คุณนิยดา ไวยบุรี	500	บาท
22. คุณวรพจน์ – ขนัตยา – ปรรน์ พุ่มประจำ	2,000	บาท

พิมพ์ที่ บริษัท อิส ออกัส จำกัด โทร. 02-508 4498

..ในวันหนึ่ง ๆ ให้ได้ปฏิบัติเถอะ
ขี้เกียจก็ทำขยันก็ทำ เราปฏิบัติธรรมะ ไม่ปฏิบัติตามตัวเรา
ถ้าปฏิบัติตามตัวเราไม่เป็นธรรมะ
ไม่ว่ากลางวันกลางคืน สงบก็ทำ ไม่สงบก็ทำ

เหมือนกับเราเป็นเด็กไปเรียนหนังสือ
จะเขียนไม่สวยในครั้งแรก มันหัวยาว ๆ ขายาว ๆ
เขียนไปตามเรื่องของเด็ก นานไปก็สวยขึ้นงามขึ้นเพราะฝึกมัน
การประพฤติธรรมก็เหมือนกัน
ทีแรกก็เกะ ๆ กะ ๆ สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง
ไม่รู้เรื่องมันเป็นไป บางคนก็ขี้เกียจ
อย่าขี้เกียจซิ ต้องพยายามทำ อยู่ด้วยความพยายาม

หลวงพ่อชา สุภัทโท